**Конспект психологического тренинга для детей подросткового возраста на тему «ДРУЖБА»**

Цель: формирование понятия «дружба», умение находить друзей, формировать представления о качествах необходимых в дружбе;

Задачи:

1. Развитие навыков социальной перцепции;

2. Развитие уверенности в себе; чувства собственного достоинства

3. Формирование доброжелательных отношений в группе.

**Ход занятия:**

- Здравствуйте! Сегодня наша встреча будет посвящена теме дружбы между людьми.

**Упражнение №1. «Встреча взглядами»**

Цель: «разогрев» участников; развитие навыков социальной перцепции.

- Давайте сейчас встанем в круг, опустив головы вниз. По моей команде все одновременно поднимают головы. Задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

- Итак, не всем. (Итак, молодцы, всем удалось настолько почувствовать друг друга, чтобы выполнить это упражнение).

**Упражнение №2. «Ищу друга»**

Цель: разогрев к дискуссии о дружбе; формирование понятия о наиболее ценимых человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы.

- Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

Сейчас я стану редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас поместит туда объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Но следует только позаботиться о том, чтобы именно ваше объявление привлекло внимание среди других.

Возьмите листы бумаги, ручки, карандаши и приступайте к своему объявлению. Время на подготовку – 7 минут.

Объявления подписывать не нужно.

- Время истекло. Выложим наши объявления на стол. Теперь каждый молча читает их и на понравившихся 1-2 объявлениях, которые привлекли ваше внимание, и вы готовы связаться с его подателями, ставит галочку сбоку.

-Теперь посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество галочек на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

- Теперь предлагаю обсудить, чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

- Что помешало вам откликнуться на другие объявления? -Там где перечислено большое количество требований, предъявляемых к будущему другу ? Естественно, ведь не легко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами как «преданность» и т.д. И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

**Упражнение № 3 « Разговор о дружбе и рефлексия собственных качеств»**

- Что для вас значит дружба?

- Может ли быть так, что у человека, есть несколько приятелей и ни одного друга?

- Что надо делать, чтобы найти друга?

- Проанализировав объявления, скажите, есть ли у вас качества, необходимые в дружбе?

**Упражнение № 4. «На вечеринке»**

Цель: формирование умения находить друзей.

- Представьте себе, что вы находитесь на вечеринке, на которой никого не знаете . Когда я скажу «начали», вы быстро находите себе пару и начинаете разговаривать друг с другом на тему «Что я обычно делаю на выходные» ( «Что я делал прошлым летом»; «Мое любимое занятие»; «Что мне нравится и не нравится в школе»). В последний раз вы сами придумываете себе тему разговора.

-А теперь давайте обсудим наши впечатления.

Что вы чувствовали во время разговоров?

Сделал ли ваш партнер что-нибудь, что облегчило или усложнило контакт?

О чем было легче говорить?

- Итак, вы увидели, как порой трудно заговорить о чем-то, особенно, если вы не знаете собеседника. Поэтому если с вами захочет кто-то познакомится и первым завяжет разговор, вы должны помочь ему своим вниманием, умением слушать, искренностью.

**Упражнение № 5 «Ток»**

- Давайте в заключении нашего тренинга передавая мячик, скажем друг другу пожелания на день. Начну я: «Желаю тебе хорошего дня»..

**Заключение к тренингу:**

- Сегодня мы постарались выяснить что же такое дружба, какие качества наиболее ценны, и какие из них необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. До свидания!

**Дополнительные упражнения:**

**Упражнение № 6 «По парам»**

- Сейчас вы будете свободно перемещаться по комнате, когда я скажу «стоп», вы должны как можно быстрее найти себе пару (разбиться в группы по три человека). Кто не попал в группу – выбывает из игры. Посмотрим, кто из нас наиболее быстрые и собранные.

**Упражнение № 7 «Я знаю, что тебе приснилось»**

Цель: развитие социальной перцепции.

(конспект игры см. в приложении к тренингу)

**Литература:**

1. Вачков Н.В. «Окна в мир тренинга». – СПб. – 2004 г.